



## Entspannung im Ursulinenkloster Duderstadt

01.07.2021 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Vom 13. bis 17. September 2021 veranstaltet das Gleichstellungsbüro Werra-Meißner nach einer langen Zeit der Lockdowns für Frauen eine Entspannungsreise in das Ursulinenkloster nach Duderstadt. Die Reise wird begleitet von der Kum-Nye-Lehrerin Marietta Bettermann-Nolle aus Kassel.

Kum-Nye - ein tibetisches Heilyoga - ist ein Übungssystem für Körper und Geist. Gerade nach der langen Zeit der Isolation von Home-Office, Ängsten und Stress, kann Kum-Nye bewirken, dass die Spannungen, Stress und andere körperliche Beschwerden deutlich vermindern oder ganz auflösen. Daneben hilft das tibetische Heilyoga Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen.

Die Unterbringung erfolgt im Ursulinenkloster in Einzelzimmern mit Dusche und WC. Die Anreise wird mit dem eigenen Auto erfolgen bzw. evtl. können sich - unter bestimmten Bedingungen - Fahrgemeinschaften bilden.

Anmeldung und weitere Informationen sind im Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis unter Telefon 05651 302-10701, Email: [thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de](mailto:thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de) erhältlich.

[Download](#)